

SECONDI PIATTI

# Pesce spada al finocchio selvatico

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



## INGREDIENTI

4 fette di pesce spada  
farina quanto basta  
2 cucchiari di olio  
1 spicchio di aglio  
1 pugno di pinoli  
1/2 bicchiere di vino bianco  
1 ciuffo di finocchio selvatico o cimette di finocchio  
sale  
pepe.

## PREPARAZIONE

- 1 Lavate e asciugate le fette di pesce spada, infarinatete e adagiatele in una padella capace dove avrete fatto rosolare lo spicchio d'aglio con l'olio. Bagnate tutto con il vino bianco, regolate di sale e pepe e lasciate cuocere per 5 minuti su fuoco basso girando le fette di pesce.

Aggiungete un bicchiere scarso di acqua, i pinoli, il finocchio selvatico sminuzzato e continuate la cottura per altri 15 minuti. Servite le fette di pesce spada ben coperte con il loro fondo di cottura.